



Nombre alumna: Karen Joselín Moreno Espinosa.

Nombre del tema: los tratamientos psicológicos.

Parcial: 4.

Nombre de la materia: Introducción a la Psicología.

Nombre del profesor: Paola Yaqueline Albarran Santos.

Nombre licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: 1er. Cuatrimestre.

Los tratamientos Psicológicos.

La psicoterapia.

La traducción literal de psicoterapia sería "tratamiento de la psique". A pesar de que en verdad ésta no es una definición suficiente de la actividad.

La perturbación es tan grande que produce una incapacidad por cumplir con las exigencias mínimas de la vida cotidiana.

El terapeuta es alguien que a través de un entrenamiento y experiencia especializados tiene una preparación para ayudar a que el cliente supere la molestia que ha motivado el deseo del tratamiento.

Técnicas de la psicoterapia.

Por lo general los métodos del terapeuta se basan en alguna teoría formal de la conducta, la personalidad y los desórdenes de la conducta en términos generales y de los problemas del cliente en términos particulares.

Las aproximaciones de los diferentes tratamientos también difieren en cuanto a los tipos de cambios que planean efectuar.

Métodos psicológicos principales del tratamiento psicológico.

1. Fomentar el insight.

Los terapeutas desean lograr la toma de conciencia en un sentido más general que consiste en un mayor conocimiento de uno mismo.

2. Reducción de la perturbación emocional.

El terapeuta intentará reducir el nivel de perturbación de manera tal que permita a la persona empezar a trabajar sobre su problema.

3. Fomentar la catarsis.

Es el desahogo de las emociones restringidas que el cliente se ha guardado y que ha temido reconocer por un periodo muy prolongado.

4. Proporcionar información nueva.

El psicoterapeuta proporciona información nueva con la intención de corregir algunas lagunas o distorsiones en el conocimiento del cliente.

5. designar tareas fuera de casa.

Lleven a cabo determinadas tareas fuera de la sesión de terapia con el propósito de fomentar la transferencia de los cambios positivos del cliente al "mundo real".

6. desarrollar fe, confianza y una expectativa de cambio.

Es el ingrediente que más frecuentemente se menciona como un factor crítico que contribuye a la mejoría terapéutica.